



Destination FORME SENIOR

**“VIVEZ
BADMINTON,
VIVEZ
MIEUX!”**



Garder une activité physique

3

Conseils

4

Echauffement

6

CARDIO

9

- **LE TOUCHÉ DE VOLANT**
- **CORDE À SAUTER**
- **LANCÉ DE VOLANT**
- **FRAPPE ET FENTE**
- **PARCOURS BADMINTON**

Etirements

14

GARDER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique ?

Améliorer la santé physique



Renforcement musculaire

Aide à maintenir la masse musculaire et à prévenir la sarcopénie.



Santé cardiovasculaire

Aide à renforcer le cœur, à améliorer la circulation sanguine et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



Maintien de la mobilité

Préservation de la mobilité et réduction du risque de chutes.

Prévention des maladies



Réduction des maladies chroniques

L'activité physique régulière peut aider à prévenir ou à gérer des conditions chroniques comme le diabète, l'hypertension, l'arthrite, et certains cancers.



Amélioration de la santé osseuse

Des exercices comme la musculation ou la marche peuvent renforcer les os et diminuer le risque d'ostéoporose.

Bien-être mental



Réduction du stress et de l'anxiété

L'exercice stimule la libération d'endorphines, qui peuvent améliorer l'humeur et réduire le stress.



Prévention de la dépression

Une activité physique régulière est associée à un risque plus faible de dépression et d'anxiété.



Amélioration de la cognition

L'exercice peut favoriser une meilleure circulation sanguine vers le cerveau, ce qui peut aider à maintenir la mémoire et la fonction cognitive.

Socialisation et engagement



Activités en groupe

Participer à des cours ou à des activités en groupe favorise les interactions sociales, ce qui peut réduire le sentiment de solitude et d'isolement.



Sentiment d'appartenance

L'engagement dans des activités physiques favorise un sentiment d'appartenance à une communauté, ce qui est bénéfique pour la santé mentale.

Amélioration de la qualité de vie



Indépendance

Rester actif aide à maintenir une autonomie et une indépendance, ce qui est crucial pour la qualité de vie des personnes.



Augmentation de l'énergie

L'exercice régulier peut améliorer l'énergie globale et la vitalité, rendant les activités quotidiennes plus faciles à réaliser.



Vieillessement actif

Les études montrent que les personnes âgées qui restent actives physiquement ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Ecouter son corps



Etre attentif à ses sensations physiques tout au long de l'exercice.



Si une douleur inhabituelle, une fatigue excessive ou un inconfort se fait sentir, il est important de faire une pause ou d'arrêter l'activité.



Ne jamais forcer sur les articulations ou les muscles, surtout en cas de raideur ou de tension.

Hydratation



Rester hydraté est essentiel avant, pendant, et après toute activité physique.

Même si l'exercice n'est pas intense, le corps perd des fluides qu'il est important de remplacer.

Pensez à boire de petites gorgées d'eau régulièrement, même si vous ne ressentez pas la soif immédiatement.

Progressivité



Lorsque vous commencez un exercice, veillez à ne pas aller trop vite ou trop fort dès le début.

Les mouvements doivent être réalisés progressivement pour éviter les blessures.

Augmentez petit à petit l'intensité ou la durée de l'exercice en fonction de vos capacités et de votre confort.

Rythme respiratoire



Pendant l'effort, gardez une respiration régulière et contrôlée.

Essayez d'inspirer profondément par le nez et d'expirer par la bouche, en vous assurant de ne pas retenir votre souffle lors des mouvements.

Une bonne respiration améliore l'oxygénation des muscles et aide à mieux gérer l'effort.

Echauffement et récupération



Avant toute activité, prenez quelques minutes pour vous échauffer.

Cela prépare vos muscles à l'effort et réduit le risque de blessure.

De même, après l'effort, n'oubliez pas de faire des étirements doux pour détendre les muscles et favoriser la récupération.

Utilisation d'un espace sécurisé



Assurez-vous de pratiquer l'activité dans un espace dégagé, sans tapis ou obstacles au sol pour éviter les risques de chutes.



Évitez les mouvements brusques ou rapides dans un environnement encombré.



Si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pouvez pratiquer près d'un mur ou d'une chaise pour un soutien.

Choix d'une activité adaptée



Optez pour des exercices qui conviennent à votre condition physique et à vos capacités.



Consultez votre médecin ou un professionnel de santé avant d'entreprendre une nouvelle activité physique.

Ne pas ignorer les signes de fatigue



Si vous vous sentez essoufflé, faible ou étourdi, arrêtez immédiatement l'exercice et reposez-vous.

La fatigue est un signal important, surtout chez les seniors, et il est essentiel d'adapter l'effort à son niveau d'énergie.

Équipement sportif adapté



Portez des chaussures adaptées si besoin. Assurez-vous que vos chaussures offrent un bon soutien et ne glissent pas pour éviter les chutes.

Rester en contact avec votre médecin



Si vous souffrez de conditions médicales chroniques (arthrite, hypertension, diabète, etc.), il est important de consulter régulièrement votre médecin et de discuter de vos progrès et de tout inconfort ressenti lors des exercices.

Explication vidéo

Scannez-moi



Echauffement général

 5 min



Objectif : élever la température corporelle et augmenter la fréquence cardiaque.

Marche sur place



2'

Debout, commencez par marcher sur place en levant légèrement les genoux.

Ajoutez des mouvements de bras en les levant et en les abaissant en rythme avec la marche.

Conseils et précautions :

- **Gardez le dos droit.**
- **Contractez légèrement les abdominaux** pour maintenir une bonne stabilité.
- **Levez les genoux à une hauteur confortable, sans forcer.**

Pas chassés



1'

Faites des pas chassés (glisser d'un côté à l'autre) en maintenant le corps droit et les genoux légèrement fléchis. Alternez les directions pendant 30 secondes.

Conseils et précautions :

- **Genoux légèrement fléchis :** pour amortir les impacts et réduire les tensions sur les articulations.
- **Poids du corps vers l'avant :** pour garder un bon équilibre et éviter les chutes en arrière.
- **Dos droit :** assurez-vous de garder une posture droite pour éviter les tensions au niveau du dos et des hanches.

Rotation du buste



1'

Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, placez les mains sur les hanches.

Tournez lentement le buste à gauche puis à droite, en gardant les hanches immobiles.

Conseils et précautions :

- **Position stable et posture droite :** assurez-vous d'être bien ancré au sol. Gardez le dos droit et les épaules relâchées. Ne penchez pas vers l'avant ou l'arrière, car cela pourrait augmenter la tension sur la colonne vertébrale.
- **Mouvements lents et contrôlés :** effectuez les rotations de manière lente et progressive.
- **Amplitudes limitées :** ne faites pas de rotations trop amples.



Diminuer la difficulté

- Faites les exercices avec une chaise/un mur pour **plus de stabilité et de soutien.**
- **Ralentissez le rythme.**
- **Réduisez l'amplitude** des mouvements.



Augmenter la difficulté

- **Ajoutez des poids** légers (500g à 1kg) aux niveaux des chevilles.
- Ajoutez des bras sur chaque exercice.
- **Augmentez l'amplitude** des mouvements.
- **Accélérez le rythme** progressivement.
- Ajoutez des changements de direction..

Explication vidéo

Scannez-moi



Echauffement spécifique

 5 min



Objectif : préparer les muscles et articulations sollicités lors de la pratique sportive.

Rotation des bras



7'

Conseils et précautions :

- **Position stable** et **amplitudes contrôlées**.
- **Respiration** : inspirez en levant les bras et expirez en effectuant la rotation.

Tenez-vous debout, les bras étendus sur les côtés. Effectuez des cercles lents avec les bras, d'abord vers l'avant puis vers l'arrière. Changez de sens après 30 secondes.

Flexion latérales



7'

Conseils et précautions :

- **Garder les hanches immobiles**.
- **Allonger le mouvement** : concentrez-vous sur l'étirement du côté du corps.

Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, levez un bras au-dessus de votre tête. Penchez-vous lentement sur le côté, en étirant le flanc. Maintenez 15 secondes de chaque côté.

Fentes douces



7'

Conseils et précautions :

- **Posture droite** et **contrôle de l'équilibre**.
- **Pas de fente trop basse** + **ne pas verrouiller le genou arrière**

Faites un pas en avant avec une jambe et pliez les deux genoux pour descendre en fente. Revenez à la position de départ et changez de jambe. Répétez pendant 1 minute.

Mouvement des poignets



7'

Conseils et précautions :

- **Bras détendus, mouvements fluides** et **lents**
- **Pas d'amplitude excessive** : si vous ressentez une gêne au niveau des poignets, réduisez l'amplitude des rotations.
- **Alternance des mouvements** : changez de sens après 30 sec

Étirez les bras devant vous et effectuez des mouvements circulaires avec les poignets dans un sens puis dans l'autre pendant 30 secondes.



Diminuer la difficulté

- Faites des **mouvements plus lents**.
- **Faites des pauses plus longues** et plus régulières.
- Aidez d'une chaise pour **être plus stable**.
- **Diminuez les répétitions**.



Augmenter la difficulté

- **Ajoutez de la vitesse** aux mouvements (de façon progressive).
- Possibilité d'**ajouter des poids** au niveau des chevilles et poignets (500g à 1kg).
- **Augmentez l'amplitude** des mouvements (de façon progressive).

Explication vidéo

Scannez-moi



Etirements dynamiques

🕒 5 min



Objectif : *augmenter la flexibilité et préparer les muscles pour le jeu.*

Talons-fesses



7'

En marchant sur place, ramenez alternativement chaque talon vers les fesses pour étirer les quadriceps.

Conseils et précautions :

- **Maintenir une posture stable :** gardez le dos droit et le regard vers l'avant. Les bras peuvent être utilisés pour équilibrer le corps.
- **Engager les bras :** pour garder l'équilibre et encourager une coordination globale, vous pouvez balancer légèrement les bras en rythme avec le mouvement des jambes.

Montée de genoux



7'

Toujours sur place, levez alternativement les genoux vers la poitrine, en gardant le dos droit.

Conseils et précautions :

- **Soutien de la posture :** garder le dos droit et le regard devant pour bien aligner la colonne vertébrale et éviter les tensions dans le bas du dos.
- **Hauteur des genoux :** pas nécessaire de lever les genoux très hauts. Un angle de 90 degrés ou un peu moins est suffisant.

Etirements des mollets



7'

Placez une jambe en avant et pliez le genou, tout en gardant l'autre jambe tendue derrière vous. Changez de jambe après 30 secondes.

Conseils et précautions :

- **Posture correcte :** le talon de la jambe arrière doit être ancré au sol, et les deux pieds pointent dans la même direction.
- **Étirement progressif :** penchez-vous doucement, avec le poids vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.



Diminuer la difficulté

- **Réduire la durée et l'intensité :** faites des séries plus courtes (15/20 sec par exercice), avec un rythme lent et contrôlé.
- **Adapter l'amplitude des mouvements**
- **Aidez-vous d'une chaise** ou d'un mur pour maintenir l'équilibre.
- **Allonger les pauses :** pour une récupération complète et prévenir la fatigue.



Augmenter la difficulté

- **Augmenter le rythme :** encouragez un tempo plus rapide, en s'assurant que le mouvement reste sécurisé et contrôlé.
- **Ajouter des répétitions et de la durée :** passer à des séries de 30 secondes ou plus par exercice, en augmentant progressivement.
- **Utilisation de petits poids :** inclure des poids légers aux chevilles ou aux poignets.

Le touché de volant

Explication vidéo

 10 min

Scannez-moi



Objectif : améliorer la vitesse, l'endurance, et la coordination en simulant des déplacements latéraux spécifiques au badminton.

Position de départ



- Délimiter un espace, en posant un volant de chaque côté de vous entre environ 1m et 1,5m.
- **Position de départ** : tenez-vous au centre de votre espace, pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis.
- Facultatif : une raquette en main.

Conseils et précautions :

- **Position** : gardez-les légèrement tournés vers l'extérieur pour plus d'équilibre, et les genoux légèrement fléchis.

Déplacements latéraux



5'

- Simulation de déplacement en badminton, en effectuant des déplacements latéraux.
- **Mouvement** : faites un pas rapide vers la gauche, touchez le «volant» avec votre main ou avec la raquette, puis retournez au centre. Ensuite, faites de même vers la droite.
- **Répétition et rythme** : continuez le mouvement pendant 5 minutes, en augmentant progressivement la vitesse.

Conseils et précautions :

- **Respiration** : inspirez en revenant au centre et expirez en touchant chaque côté pour maintenir un rythme respiratoire.
- **Amplitude** : concentrez-vous sur la qualité des déplacements plutôt que sur la vitesse.

Déplacements Avant / Arrière



5'

- Délimiter un espace, en posant un volant devant et derrière vous à environ 1m.
- **Mouvement** : avancez rapidement pour toucher le volant, puis reculez en position de départ sans le quitter des yeux. Faites la même chose en arrière (en évitant de regarder le volant).
- **Répétitions et rythme** : effectuez 10 allers-retours, puis reposez-vous 30 secondes. Répétez 2 fois.

Conseils et précautions :

- **Position** : gardez les genoux souples et fléchis pour limiter l'impact lors de l'avancée et du recul. Garder le dos droit, ne vous penchez pas trop vers l'avant pour éviter les tensions dans le bas du dos.



Diminuer la difficulté

- **Réduire la distance** : rapprocher les volants de soi, et diminuer l'amplitude des mouvements.
- **Augmenter les périodes de repos** entre chaque série.
- **Réduire le nombre de répétition.**



Augmenter la difficulté

- **Augmentez la distance** (jusqu'à 2m) et le nombre de répétitions.
- **Augmenter le nombre de séries.**
- **Ajouter un saut sur place** à chaque retour au centre.
- **Accélérer le rythme** entre 2 déplacements

Corde à sauter

Explication vidéo

🕒 7 min

Scannez-moi



Objectif : améliorer la coordination et l'endurance.

Matériel : une corde à sauter.

Saut pieds joints



30"

- Avant d'utiliser la corde, commencer par réaliser des sauts pieds joints sur place pour se familiariser avec le mouvement.
- **Position de départ :** pieds joints et posture droite.
- **Exécution :** sauter sur place en gardant les pieds collés et revenir à la position initiale après chaque saut. Faire 2 répétitions.

Conseils et précautions :

- Pliez légèrement les genoux **pour absorber l'impact.**
- **Évitez de laisser les talons toucher le sol** pendant les sauts.
- Impulsez le mouvement avec la pointe des pieds **pour minimiser les impacts.**

Corde à sauter 2 pieds



30"

- **Position de départ :** tenez la corde avec une main à chaque extrémité. Placez la corde derrière vous.
- **Exécution :** faites passer la corde au-dessus de la tête avec un mouvement de poignets, puis sautez pieds joints dès qu'elle atteint le sol. Faire 2 répétitions.

Conseils et précautions :

- Utilisez un repère visuel ou sonore (comme le bruit de la corde touchant le sol) pour synchroniser vos sauts.
- Maintenez un rythme constant **sans sauter trop haut.**
- **Gardez les épaules relâchées** et le mouvement concentré sur les poignets.

Corde à sauter 1 pied



30"

- Réalisez des sauts à cloche-pied en alternant entre la jambe droite et la jambe gauche :
- **Position de départ :** tenez la corde comme précédemment.
- **Exécution :** après chaque tour de corde, changez de jambe pour sauter sur une seule jambe à chaque fois. Faire 2 répétitions.

Conseils et précautions :

- Essayez de garder les sauts légers et fluides.
- **Amortissez l'impact avec la pointe du pied** pour protéger vos articulations.
- Alternez les jambes régulièrement **pour équilibrer l'effort.**



Diminuer la difficulté

- Mimer les mouvements de saut et de rotation de la corde avec les bras, **sans utiliser de corde.**
- **Réduire la hauteur** des sauts.
- Marcher sur place avec la corde
- **Ralentir le rythme.**
- **Alterner un saut et une pause :** effectuer un saut, puis marquer une pause.



Augmenter la difficulté

- **Augmenter la durée de l'exercice.**
- Pendant les sauts, **varier les rotations** des poignets (par exemple, inverser le sens de rotation de la corde ou alterner les rotations larges et serrées).
- Réaliser l'exercice en avançant ou en reculant **pour solliciter l'équilibre.**
- **Ajouter des légers poids** aux chevilles.

Lancer de volant

Explication vidéo

🕒 3 à 5 min

Scannez-moi



Objectif : augmenter la flexibilité et préparer les muscles pour le jeu.

Lancer du volant contre le mur



1'

- **Position :** se tenir de profil par rapport au mur. Faire une rotation des épaules en arrière pour armer le bras.
- Tenir le volant dans la main qui lance, tandis que l'autre bras est tendu pour maintenir l'équilibre. Positionner une jambe devant, l'autre derrière, alignées avec les épaules.
- Lancer le volant vers le mur en accompagnant le geste par une bascule du corps : l'épaule et la jambe arrière passent vers l'avant pour imiter un mouvement de frappe.

Conseils et précautions :

- Lancer le volant avec une trajectoire haute pour augmenter le temps de réaction.
- **Prendre le temps de mimer un geste de frappe contrôlé** pour renforcer l'engagement musculaire.

Le récupérer



1'

- **Exécution :** faire un pas chassé vers l'avant pour se rapprocher du mur.
- Fléchir légèrement les genoux pour se préparer à une fente.
- Effectuer une fente avant pour attraper le volant après son rebond au sol ou sur le mur.

Conseils et précautions :

- **Posture :** Le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied pour protéger les articulations. **Garder le dos droit et aligné tout au long du mouvement.**
- **Orientation des pieds :** La pointe du pied avant doit rester dirigée vers l'objectif.

Retour position départ



1'

- **Exécution :** Après avoir attrapé le volant, revenir à la position initiale en suivant l'ordre inverse des mouvements.
- Veiller à repositionner les jambes et les bras dans une posture stable et équilibrée.

Conseils et précautions :

- **Garder un mouvement fluide et progressif** pour éviter les déséquilibres.
- **Respecter les étapes de manière contrôlée** afin de ne pas solliciter excessivement les articulations.



Diminuer la difficulté

- **Se rapprocher du mur** pour réduire la force et l'amplitude nécessaires pour lancer le volant.
- **Remplacer le volant par une balle en mousse ou un ballon léger**, plus facile à manipuler et à attraper.
- **Réaliser l'exercice assis.**
- Supprimer les pas chassés.



Augmenter la difficulté

- **Fixer une cible** sur le mur pour viser un point précis.
- **Accélérer le rythme des lancers** pour augmenter la vitesse de coordination.
- Réaliser un mouvement vers l'arrière en plus pour stimuler l'équilibre et la proprioception.
- Récupérer le volant **avec une raquette.**

Frappe et fente

Explication vidéo

🕒 3 à 5 min

Scannez-moi



Objectif : améliorer l'équilibre, la coordination et la flexibilité des jambes et des bras pour renforcer la stabilité et la fluidité des gestes.

Matériel : une raquette de badminton et une chaise.

Position de départ



- Asseyez-vous sur la chaise, les pieds bien ancrés au sol.
- Tenez votre raquette dans une main, prête à l'emploi.

Conseils et précautions :

- **Gardez le dos bien droit** pour une posture optimale.
- Placez vos pieds à plat au sol **pour assurer une bonne stabilité.**

Frappe assise



- Effectuez une frappe au-dessus de la tête en réalisant une rotation des épaules.
- Amenez le coude vers l'arrière pour bien accompagner le geste. **Maintenez l'équilibre en position assise.**

Conseils et précautions :

- **Gardez le dos droit** pendant toute la frappe.
- Utilisez le bras opposé pour équilibrer votre mouvement en le laissant légèrement levé.

Fente et frappe



- Levez-vous doucement de la chaise, les pieds joints.
- Effectuez une fente vers l'avant : Alternativement vers la droite et vers la gauche. Réalisez une frappe en même temps que la fente pour coordonner le geste.

Conseils et précautions :

- **Maintenez une posture stable** pour éviter les déséquilibres.
- Gardez un **mouvement fluide et contrôlé.**

Retour en position



- Revenez en position assise sur la chaise.
- Répétez le mouvement après un court temps de pause.

Conseils et précautions :

- Asseyez-vous lentement et en douceur **pour éviter tout risque de chute.**
- Concentrez-vous sur une **respiration calme et régulière** pour accompagner vos gestes.



Diminuer la difficulté

- Limiter les répétitions.
- Retirer la frappe assise si besoin.
- Supprimer la frappe au-dessus de la tête.
- **S'aider d'une barre ou d'un mur** pour **maintenir l'équilibre** lors de la fente.
- Utiliser une balle légère au lieu de la raquette.



Augmenter la difficulté

- Accélérer le rythme.
- **Ajouter une cible** pour la frappe.
- **Ajouter un petit saut d'impulsion** afin de gagner en explosivité (fléchir légèrement les genoux pour le saut, et garder le dos droit durant le saut et la fente).
- **Utiliser des poids légers** aux chevilles.

Parcours badminton

Explication vidéo

 8 min

Scannez-moi



Objectif : mimer des déplacements de badminton et réaliser les coups adéquats

Déplacement vers l'avant avec frappe



- Avancer en trotinant sur une distance d'environ 5 mètres.
- À l'arrivée, marquer un léger temps d'arrêt **pour stabiliser la posture.**
- Réaliser une fente vers l'avant en simulant un coup vers l'avant.

Conseils et précautions :

- **Stabiliser le corps** avant de frapper pour améliorer le contrôle.
- Lors de la fente, garder le genou plié et aligné avec la cheville **pour éviter toute blessure.**
- **Maintenir une posture légèrement fléchie**, avec le regard orienté vers le volant imaginaire.

Déplacement latéral avec frappe



- Effectuer des pas chassés latéraux sur une distance d'environ 5 mètres.
- À l'arrivée, réaliser une fente latérale et simuler un coup type contre-amorti ou une frappe courte.

Conseils et précautions :

- Maintenir le buste droit et les genoux légèrement fléchis pendant les déplacements **pour une meilleure réactivité.**
- Garder la pointe du pied dirigée dans l'axe du déplacement, **avec un appui solide** pour la fente latérale.
- Réaliser le mouvement de frappe en gardant la raquette bien orientée vers l'objectif.

Déplacement vers l'arrière avec frappe



- Effectuer des pas reculés pour simuler un repositionnement
- À l'arrivée, réaliser une frappe en position main haute.

Conseils et précautions :

- Lors de la frappe, pivoter la jambe située du côté de la raquette vers l'avant **pour assurer une bonne coordination.**
- Garder les épaules relâchées et le regard dirigé vers l'objectif pour **maintenir une posture équilibrée.**
- Conserver une position fléchie pour faciliter le transfert de poids entre les jambes.



Diminuer la difficulté

- Réduire les distances, et diminuer la vitesse.
- **Simplifier les gestes :** se concentrer uniquement sur le déplacement ou la frappe, pas les deux à la fois.
- **Fixer les frappes à un seul type :** réaliser uniquement des frappes avant (pas de frappes main haute ou latérales).



Augmenter la difficulté

- **Augmenter la vitesse :** réaliser les déplacements en accélérant (en sprint ou avec des changements de rythme).
- **Ajouter un volant** en situation réelle : si possibilité de réaliser l'exercice avec un partenaire qui envoie un volant à l'emplacement simulé, nécessitant des ajustements en temps réel.

Etirements haut et bas du corps

Explication vidéo

🕒 10 min

Scannez-moi



Objectif : assouplir les muscles et les articulations pour éviter les raideurs, améliorer la flexibilité, et favoriser la circulation sanguine.

Bras et épaules



2'

Position de départ : tenez-vous debout, jambes écartées à la largeur des épaules, bras le long du corps.

Mouvement :

- Levez lentement le bras droit au-dessus de votre tête.
- Avec la main gauche, attrapez votre coude droit et tirez-le doucement vers l'opposé.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, respirez profondément.
- Répétez de l'autre côté, 2 fois de chaque côté.

Dos et côté



2'

Position de départ : tenez-vous debout, jambes légèrement écartées.

Mouvement :

- Levez le bras droit au-dessus de la tête, bras tendu.
- Inclinez doucement le torse vers la gauche, en maintenant le bras tendu.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez de l'autre côté, 2 fois de chaque côté.

Quadriceps



2'

Position de départ : tenez-vous debout, appuyez-vous sur une chaise ou un mur pour maintenir l'équilibre.

Mouvement :

- Attrapez votre pied droit avec votre main droite, et tirez-le doucement vers vos fesses.
- Gardez le genou pointé vers le sol, tout en maintenant l'équilibre.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, puis relâchez.
- Répétez de l'autre côté, 2 fois de chaque côté.

Mollets



2'

Position de départ : debout, placez-vous face à un mur à environ 1 mètre de distance.

Mouvement :

- Placez un pied devant l'autre, jambes tendues.
- Penchez-vous en avant, en gardant le talon du pied arrière au sol.
- Maintenez l'étirement pendant 15-20 secondes, puis relâchez.
- Répétez avec l'autre jambe, 2 fois de chaque côté.



“VIVEZ BADMINTON, VIVEZ MIEUX!”



LIGUE NOUVELLE AQUITAINE DE BADMINTON

 2 AVENUE DE L'UNIVERSITÉ
33400 TALENCE

 05 56 51 55 43

 CONTACT@LNAQBAD.FR

